

MONTGOMERY COUNTY RECREATION DEPARTMENT

# LONG BRANCH SENIOR CENTER

LONG BRANCH COMMUNITY CENTER

8700 PINEY BRANCH ROAD, SILVER SPRING, MD 20901

240 777-6975

HTTP://MONTGOMERYCOUNTYMD.GOV/REC



## Marzo 2011

Elizabeth Ortega-Lohmeyer, Directora,  
Personal: Carol Clatterbuck, Leah Kwait-Blank, Nancy Martínez, Richard Gutiérrez,  
Celibel Cortes, Philler Johnson

### Algunas de las actividades diarias

10:00 am a 10:30 am: Caminando y Contorneándose - todos los días

10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café - todos los días

11:00 am: Vóleibol Sentado – casi todos los días

11:30 am: Zumba – Viernes

10:00 am: Clases de Computadoras en Inglés y Español – Lunes a Jueves



Rusty Keith, Charles West y John Foster disfrutando la mañana

foto Celibel Cortes

### El Transporte del Autobús al Centro:

El transporte de autobús de puerta a puerta hacia el centro se ofrece dentro de un área limitada. Para hacer los arreglos o para más información comuníquese con nuestra oficina llamando al 240-777- 6975.

**Un almuerzo nutritivo se sirve todos los días a la 1:00 pm para personas mayores de 55+**

## Programas de Marzo

### ORADORES, ENTRETENIMIENTO Y EVENTOS ESPECIALES

**Baile en Long Branch! Practique sus mejores pasos de salsa, merengue, jazz y más en cualquier momento en**



**el salón Social Hall B. El ritmo le pertenece a usted.**



**Todos los programas son gratis excepto cuando se indica. Llame a nuestra oficina al 240-777-6975 si tiene alguna pregunta, gracias.**

**Martes, March 1st, 10:00 am to 10:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**10:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Vóleibol Sentado** - Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar** - Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**1:00 pm: Almuerzo**, Bistek Salisbury con Salsa, Pure de Papas, Vegetales, Pan, Coctel de Fruta, Juego de Naranja, Café, Té y Agua.

**Miércoles, March 2nd, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.



**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am – 12:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Vóleybol Sentado**

Vóleybol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Kaiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo, PavoTetrazzini, Ensalada, Pan, Pedacitos de Pina al Jugo, Café, Té, y Agua.**

**Jueves, March 3rd, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**10:00 am – 12:00 pm: Alimentos para Pensar. Coma para Tener un Corazón Saudable**

Leni Barry, enfermera del hospital Suburban presenta un seminario de hábitos saludables que incluirá una discusión entre los participantes, se presentará un DVD y materiales escritos para que los asistentes se lleven con ellos. El programa es en inglés con interpretación en español.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**12:00 pm to 2pm: Conozca los números de su Presión**

Este programa de evaluación de factores de riesgo para un corazón saludable (peso) incluye medida de presión, ritmo del corazón y llenado de una tarjeta de su perfil. En cada visita que la enfermera haga una vez al mes se le hará un re-evaluación de su presión de sangre y cada individuo/a podrá así mantener en record de su progreso. Es importante que cada uno tenga una meta en la que estén trabajando para que realmente con instrucciones puedan hacer cambios en su estilo de vida para que les ayude a mantener un corazón saludable.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**12:00 pm: Reunión del Comité de Consejeros de Long Branch Seniors y Elecciones**

**1:00 pm: Almuerzo, Sancochado de Carne con Fideos, Ensalada, Pan, Naranja, Café, Té, y Agua.**



**Viernes, March 4th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.  
10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**11:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Sopa de Vgetales, Pierna de Pollo al Horno, Papa al Horno, Espinaca, Pan, Dulce de Cerezo, Café, Té, y Agua.

**Lunes, March 7th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo, Sopa de Frejoles, Ensalada de Fideos, Pan, Durazno, Café, Té, y Agua.**



**Martes, March 8th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am: Baile con Annetta**

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Prevención Cardiovascular – en Español**

En co auspicio con Casa de Maryland una trbajadora de salud presenta informacion de cómo prevenir el colesterol, presión alta, sobrepeso y desinterés en hacer ejercicios.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



**11:30 am – 1:30 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**11:30 am: Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados**

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

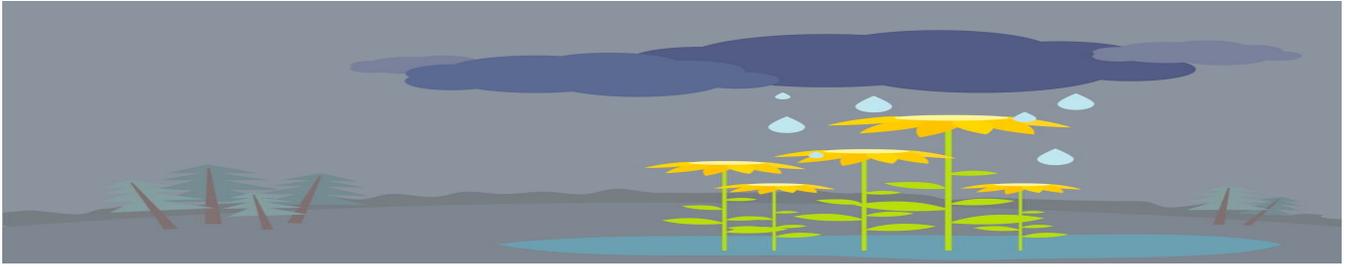
**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo**, Fajitas de Carne, Tortilla de Trigo, Salsa con Maiz, Arroz Integral, Ensalada, Plátano, Café, Té, y Agua.



**Miércoles, March 9th, 10:00 am to 10:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am – 12:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.



**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am to 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Chili, Arroz, Ensalada de Espinaca, Biscocho de Maiz, Fruta Tropical, Café, Té, y Agua.

---

**Jueves, March 10th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde. Este es la última sesión de esta estación, las próximas clases comienzan el 5 de Abril.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pollo a la Parrilla, Papas, Verduras Verdes, Pan, Jugo de Pina y Naranja, Field Greens, Rye Bread, Orange Pineapple Juice, Apple Crisp, Café, Té, y Agua.

---

**Viernes, March 11th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

### **10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

### **11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

### **11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

### **12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

### **1:00pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Tilapia al Horno, Arroz Integral con Alverjitas, Zanahorias, Pan de Trigo, Gelatina con Fruta, Jugo de Naranja, Café, Té, y Agua.

### **Lunes, March 14th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

### **10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

### **10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**10:00 am - 12p m: Conozca su Presión Arterial**

El programa de Salud y Mejoría de Adventist Healthcare le tomará su presión de sangre cada segundo Lunes del mes.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm – 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Bolas de Carne a los Suizo, Arroz Integral, Mezcla Italiana de Verduras, Pan de Trigo, Bread, Café, Té, y Agua.



**Martes, March 15th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados.

**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sancochado de Pavo, Kale Cortado Ensalada, Pan Integral, Plátano, Juego de Piña y Naranja, Café, Té, y Agua.



**Miércoles, March 16th 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am – 12:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa "Rosetta Stone" en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am to 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

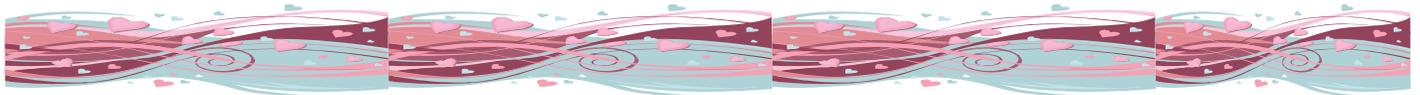
**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Celebración de Cumpleaños!**

Todo aquel que cumple años en Febrero, corta la torta hoy día.

**1:00 pm: Almuerzo, Carne Asada con Salsa, Camotes, Ensalada de Espinaca, Pan de Trigo, Pure de Manzana con Canela, Jugo de Naranja, Café, Té, y Agua.**



**Jueves, March 17<sup>th</sup> 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**10:00 am: Chequeo del Oído**

In co-auspicio con Community Audiology Services la Doctora Patricia Randolph una Audiologista certificada y con licencia conduce las pruebas del oído.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**1:00 pm: Almuerzo**, Baked Chicken Leg, Black Eyed Peas, Broccoli, Garden Salad, Whole Wheat Bread, Fruited Lime Gelatin, Café, Té, y Agua.

**Viernes, March 18th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.  
10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**10:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Alverjitas Partidas, Pescado al Horno con salsa de Mantequilla y Limón, Zanahorias, Ensalada, Biscocho de Maíz, Pedacitos de Piña al Jugo, Café, Té, y Agua.



**Lunes, March 21st, 10:00 am to 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**10:30 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a está sesión, el equipo está disponible para su uso.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Verduras, Pavo Asado, Puré de Papas con Salsa, Bruselas Sancochadas, Pan Integral, Fruta Mixta Tropical, Café, Té, y Agua.



**Martes, March 22nd, 10:00 am to 10:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**10:00 am: Baile con Annetta**

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

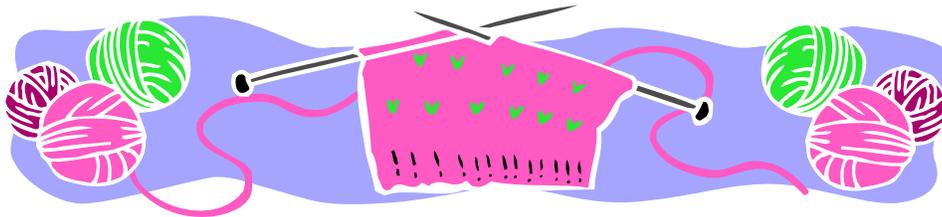
**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**12:00 pm: Bingo**

Juego para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pollo a lo Tetrazzini, Ensalada Verde, Pan de Trigo, Manzanas Sancochadas, Jugo de Naranja, Café, Té, y Agua.



**Miércoles, March 23rd, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am – 12:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Carne a la Parrilla, Biscocho, Maíz Sancochado, Ensalada, Duraznos al Jugo Cortados, Jugo de Piña y Naranja, Café, Té, y Agua.

**Jueves March 24<sup>th</sup>, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Prevención Cardiovascular – en Español**

En co auspicio con Casa de Maryland una trabajadora de salud presenta información de cómo prevenir el colesterol, presión alta, sobrepeso y desinterés en hacer ejercicios.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm – 1:00 pm: Santé Discussion Group - Family Relations**

In co-sponsorship with Affiliated Santé Group, Therapist Maricela Barroso focuses this interactive group on developing skills to help cope with everyday life. Session is in English only.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pierna de Pollo al Horno con Salsa Curry, Papa al Horno, Zanahorias, Ensalada de Espinaca, Pan de Trigo, Gelatina con Frutas, Café, Té, y Agua.



**Viernes, March 25<sup>th</sup>, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**10:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.  
10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento  
10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.  
11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**11:30 am 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía están seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Haddock al Horno con Salsa Cremosa con Dill, Arroz, Verduras a lo California, Pan Jugo de Piña, Café, Té, y Agua.

**Lunes, March 28th, 10:00 am to 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora.

Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**10:30 am - 12:00 pm: Clases de Cerámica**

Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**10:30 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a está sesión, el equipo está disponible para su uso.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora.

Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 7 hasta el 11 de Abril.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pollo al Horno con Hierbas, Camotes, Pan de Trigo, Dulce de Durazno, Jugo de Uva, Café, Té, y Agua.



**Martes, March 29th, 10:00 am to 10:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, del 1ro de Marzo hasta el 5 de Abril.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel. Los estudiantes deben comprar el libro *Barron's Learn Spanish the Fast and Fun Way (3rd Ed.)*.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo,** Pavo Asado con Salsa, Espinaca, Ensalada de Tres Frejoles, Pan de Trigo, Naranja, Café, Té, y Agua.



**Miércoles, March 30th, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am – 12:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa "Rosetta Stone" en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduciendo la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**12:00 pm: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.

**1:00 pm: Better Bones Osteoporosis Exercise Program**

In co-sponsorship with Holy Cross Hospital, instructor Norah O'Donnell Teaches you how to maintain bone density while building muscle strength, improving flexibility, and enhancing your balance.

Exercises are both standing and seated using weights.

**1:00 pm: Almuerzo, Tallarines con Salsa de Carne, Ensalada, Pan de Trigo, Plátano, Jugo de Cerezo, Café, Té, y Agua.**



**Jueves March 31st, 10:00 am - 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros de mesa cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso o mantequilla.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**11:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am – 1:30 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, empieza el Jueves, Marzo 3 hasta el 7 de Abril.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español.**

**12:00 pm – 1:00 pm: Grupo de Discusion Santé - Relaciones Familiares**

In co-auspicio con Affiliated Santé Group, la Terapista Maricela Barroso enfoca este grupo en desarrollar sus habilidades para poder ayudarse así mismo en la vida diaria. La sesión es en Español solamente.

**1:00 pm: Almuerzo,** Carne con Ginjebre, Arroz Integral, Coliflor y Pimiento Rojo, Pan, Peras en Pedazos, Jugo de Piña y Naranja, Café, Té, y Agua.



## Otros Programas

### **Grupo de Adultos de Cambodia**

Se reúne en Long Branch los viernes de 10:00 am a 11:30 am para practicar T'ai Chi. Llame a Seng Cau al 240-485-6667 para confirmar la fecha.

### **Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

Se reúnen los Lunes y Viernes de, 10:00 am – 2:00 pm, contacte a, Vivien Hsueh, Presidente, al 301-530-4880 o por e-mail [vhsueh@aol.com](mailto:vhsueh@aol.com). Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

### **The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

Se reúne todos los Martes de 10:00 am a 2:00 pm. Contacte al Presidente *LamBáo Nguyễn* al (443) 852-7223; o por e-mail [lambao@comcast.net](mailto:lambao@comcast.net) Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

### **Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados**

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000.

### **The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

Se reúne cada Jueves de 10:00 am a 2:00 pm, para más información por favor llame a Quynh Nguyen al 301.588.6862.

## **Servicios en el Centro de Adultos**

**Uso del Gimnasio** Todas las personas mayores (55 años o más) que tienen su tarjeta de identificación pueden hacer uso adecuado y conveniente de las máquinas de ejercicios en el primer piso entre las 10:00 am y 2 pm por \$50 al año, sólo de lunes a viernes. Se requiere ropa adecuada, pantalones y zapatos de tenis.

### **Centro de Alimentos de Manna:**

Manna distribuye alimentos a los miembros de la comunidad de Long Branch todos los miércoles de 5:00 pm a 7:00 pm. El centro de adultos le puede referir a Manna, por preguntas llame a Manna al 301-424-1130.

### **Cuidado de Salud Móvil:**

Provee servicios básicos del cuidado de salud para los residentes del Condado de Montgomery que no tienen seguro médico los viernes de 8:30 am a 4:00 pm. Por favor llame al 301-493-2400 para mas información o para hacer una cita.

### **Oficina de Correo Móvil:**

Los jueves de 12:30 pm a 1:00 pm la oficina de correo móvil viene al centro.

### **El Transporte del Autobús al Centro:**

El transporte de autobús de puerta a puerta hacia el centro se ofrece dentro de un área limitada. Para hacer los arreglos o para más información comuníquese con nuestra oficina llamando al **240-777- 6975**.

### **Para Personas Mayores de Edad Incapacitadas**

Las personas incapacitadas están invitadas a participar en el programa para personas de mayor edad. Si usted necesita ayuda adicional o servicios para participar se pueden registrar en el Centro. La notificación se debe recibir dos semanas antes del comienzo de la actividad. Para más información llame al 240-777-6870 o TTY 240-777-6974.

### **TESS Centro de Servicios Comunitarios:**

Ubicado en el 8513 Piney Branch Road, Silver Spring, MD 20901. Ofrece servicios e información acerca de los recursos comunitarios del área, si tiene preguntas por favor llamar a este número 301- 565- 7675.

### **Llame y Utilice el Taxi:**

El Condado de Montgomery ofrece taxis de servicio público para las personas mayores de edad con bajos recursos económicos. Para obtener más información o una aplicación llame al 301-948-5409.

### **Almuerzo - Programa de Nutrición para las Personas de Mayor Edad**

Almuerzos de Lunes – Viernes 1:00 PM,

Proveídos por el departamento de nutrición del condado. Se recomienda a los participantes del programa hacer su reservación o cancelación con 24 horas de anticipación, llamando al teléfono 240-777- 6975 dejar mensaje.

El precio de los almuerzos es \$5.92 para aquellos menores de 60 años. Las personas mayores de 60 años, pueden dar una donación o su mejor aporte. Si por alguna razón no puede llamar para hacer la reservación, su nombre se pondrá en lista de espera.